

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
I Bewegung – ein Unterrichtsprinzip: Pädagogische Aspekte und didaktische Möglichkeiten	6
1. Lernen, Bewegung und Gesundheit	6
2. Kindheit und Jugend heute	11
3. Gedanken über eine Bewegungspädagogik	12
4. Bewegung und Schule	14
5. „Bewegte Schule“ – und die Person des Lehrenden	18
6. „Bewegte Schule“ – ein Weg der Schulentwicklung	20
7. Bewegung und soziales Lernen	23
8. „Bewegter Unterricht“: didaktisch-methodische Aspekte	28
9. Bewegung im Unterricht	31
10. Pausen	33
11. Unterricht in Bewegung – Unterrichtskonzepte	35
Übersicht: Bewegungsanlässe und Themenbezogenes Bewegen	40
Übersicht: Bewegungspausen und Entspannungs- und Stilleübungen ..	41
II Beispiele für den Unterricht	42
Aufstellung aller Übungsbeispiele	42
Bewegungspausen	
Bewegungsgeschichten	43
Bewegungsspiele	51
Gehirnfitness	59
Bewegungslieder	63
Bewegungsverse	65
Bewegungsrituale	66
Bewegung auf Musik	67
Koordinationsbewegungen	68
Überkreuzbewegungen	83
Propriozeptives Training	86
Entspannungs- und Stilleübungen	
Muskelentspannungen	87
Atemübungen	89
Autogenes Training	97
Massagen	98
Stilleübungen	102
Phantasiereisen	105
Körperreisen	107
Körperwahrnehmung	109
III Literaturverzeichnis	111